

## Bewegungsangebote für Kinder

Alle Angebote sind fortlaufende Dauerangebote für Vereinsmitglieder (VM)

### Für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren

KT 17	Mo. 15:15 Uhr	Robert-Wetzlar-Schule
KT 18	Mo. 16:15 Uhr	Robert-Wetzlar-Schule
KT 02	Mo. 17:00 Uhr	Friedrich-List-Berufskolleg
KT 03	Mi. 16:30 Uhr	Sternenburgstraße 75
KT 14	Do. 15:30 Uhr	Gertrud-Bäumer-Realschule
KT 22	Fr. 15:00 Uhr	Robert-Wetzlar-Schule
KT 04	Fr. 15:30 Uhr	Sternenburgstraße 75
(inklusive Sportangebot)		
KT 05	Fr. 16:30 Uhr	Sternenburgstraße 75
(inklusive Sportangebot)		
KT 06	Sa. 09:00 Uhr	Till-Eulenspiegel-Schule
(inklusive Sportangebot)		
KT 07	Sa. 10:00 Uhr	Till-Eulenspiegel-Schule
(inklusive Sportangebot)		

### Für Kinder zwischen 5 und 7 Jahren

KT 08	Mo. 16:00 Uhr	Friedrich-List-Berufskolleg
KT 19	Mo. 17:15 Uhr	Robert-Wetzlar-Schule
KT 15	Do. 16:30 Uhr	Gertrud-Bäumer-Realschule
KT 23	Fr. 16:00 Uhr	Robert-Wetzlar-Schule
KT 10	Fr. 17:15 Uhr	Sternenburgstraße 75
KT 12	Fr. 14:30 Uhr	Sternenburgstraße 75
KT 11	Sa. 11:00 Uhr	Till-Eulenspiegel-Schule

### Für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren

KT 13	Sa. 12:00 Uhr	Till-Eulenspiegel-Schule
-------	---------------	--------------------------

(inklusive Sportangebot)

### Akrobatik-Kurse für Mädchen zwischen 5 und 10 Jahren:

AK 01	Di. 16:00-17:30 Uhr	Rheinschule Eendenich
AK 02	Di. 17:30-18:30 Uhr	Rheinschule Eendenich

### Kindertanzen für Kinder zwischen 7 und 11 Jahren

KD 01	Di. 16:30 Uhr	Till-Eulenspiegel-Schule
-------	---------------	--------------------------



## Schwimmangebote für Kinder

### Schwimmkurse für Kinder + Jugendliche im Frankenbad 2017- 2.Halbjahr ab dem 11.09.2017.

#### Anfänger ab 4 J. – Wassergewöhnung

WG 1	Mo. 18:00 Uhr
WG 2	Fr. 14:00 Uhr

#### Seepferdchen-Kurse

SP 1	Mo. 16:00 Uhr
SP 2	Mo. 17:00 Uhr

#### Seepferdchen-Aufbaukurs

SPA 1	Mo. 16:00 Uhr
-------	---------------

#### Jugendschwimmabzeichen Bronze

JB 1	Mo. 16:00 Uhr
JB 2	Mo. 17:00 Uhr

#### Jugendschwimmabzeichen Silber

JS 1	Mo. 16:00 Uhr
JS 2	Mo. 17:00 Uhr

#### Jugendschwimmabzeichen Gold

JG 1	Mo. 18:00 Uhr
------	---------------

#### Technikkurse für Kinder + Jugendliche

SW 1	Mo. 17:00 Uhr
SW 2	Mo. 18:00 Uhr

#### Technikkurse Erwachsene

ET 1	Mo. 19:00 Uhr
------	---------------

#### Freies Schwimmen für Vereinsmitglieder

FS 1	Fr. 14:00 Uhr
------	---------------

Alle Kurse bestehen aus 12 Einheiten und enden am 18.12.2017.  
Kosten: 120,- € / VM 60,- €

## Schwimmkurse für Kinder, Erwachsene, Aquafitness ab 12.9.2017 + Kanuttraining in der Rheinschule in Eendenich

### Freies Schwimmen für Kinder mit Technikschiulung

F-FSK Di. 17:00 Uhr

#### Bronze

R-B 1	Di. 19:00 Uhr
R-B 2	Fr. 18:30 Uhr

#### Anfängerkurs für Erwachsene

R-AE	Di. 20:00 Uhr
------	---------------

#### Frauen+ Mädchen Schwimmen Flüchtlinge

R-FFM 1	Mi. 15:00 Uhr
R-FFM 2	Mi. 16:00 Uhr

#### Wassergewöhnung

R-WG 1	Do. 18:00 Uhr
R-WG 2	Fr. 14:30 Uhr

#### Seepferdchen

R-SP 1	Mi. 17:00 Uhr
R-SP 2	Fr. 15:30 Uhr

#### Anfängerkurs Flüchtlinge für Männer + Frauen

R-FAMF	Mi. 18:00 Uhr
--------	---------------

#### Schwimmtechnik (Bronze Voraussetzung)

R-ST	Mi. 19:00 Uhr
------	---------------

#### Technikkurs für Erwachsene

R-TE	Mi. 21:00 Uhr
------	---------------

#### Flüchtlingsschwimmen für Männer (ab 16 J.)

R-FSM	Mi. 20:00 Uhr
-------	---------------

#### Aquafitness

R-AF 1	Do. 19:00 Uhr
--------	---------------

#### Flüchtlingsschwimmen Männer + Frauen (ab 16 J.)

R-FMF	Fr. 16:30 Uhr
R-AF 2	Do. 19:00 Uhr

#### Seepferdchen-Aufbaukurs (SP ist Voraussetzung)

R-SPA	Fr. 17:30 Uhr
-------	---------------

#### Kanuttraining

R-KA	Fr. 19:30 Uhr
------	---------------

Alle Kurse bestehen aus 12 Einheiten und enden am 18.12.2017.  
Kosten: 120,- € / VM 60,- €  
Kompaktschwimmkurse in den Herbstferien – MO bis FR bis 12 Uhr für Kinder (Anfänger, Seepferdchen, Bronze)  
Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle melden.

Anmeldeformulare und Zahlungsmodalitäten für alle Kurse finden Sie auf unserer Website

## Tennis-Camps des Post-Sportvereins Bonn für Kinder und Jugendliche



In der zweiten Ferienwoche der Herbstferien veranstaltet der Post-SV wieder ein Tenniscamp auf der vereinseigenen Tennisanlage in Bonn-Plittersdorf. Das Camp kann von allen Kindern und Jugendlichen (integrativ) im Alter von 8-17 Jahren wahrgenommen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder auf unserer Internetseite.

## Sportangebote für Erwachsene

*Sofern nicht anders vermerkt, sind alle Angebote Dauerangebote für Vereinsmitglieder (VM)*

### Kombikurs Fitness und Entspannung

KFE 1 **Mi. 18:30 Uhr** Bodelschwingschule  
KFE 2 **Mi. 19:45 Uhr** Bodelschwingschule

### DeepWork

DW 1 **Do. 17:30 Uhr** Bodelschwingschule  
90,- pro Halbjahr / VM frei

### Fitnessstraining

FT 1 **Do. 19:00 Uhr** Bodelschwingschule

### Power Workout

PW 1 **Di. ab 18:00 Uhr** Ort bitte erfragen  
PW 2 **Do. ab 18:00 Uhr** Ort bitte erfragen  
- Beginn bitte erfragen!! -

### Rückengymnastik

RG 1 **Mi. 17:00 Uhr** Bodelschwingschule

### Selbstverteidigung für Frauen

SV 1 **Sa. 10:00 Uhr** Bodelschwingschule  
50,- / VM 25,-

5 Termine, Anmeldung ab sofort möglich!

### Faszientraining

FT 1 **Di. 19:00 Uhr** Ort bitte erfragen  
FT 2 **Do. 19:00 Uhr** Ort bitte erfragen  
- Beginn bitte erfragen!! -

Ein speziell für **Erwachsene 55-plus** zugeschnittenes **Fitnessprogramm** ist in Planung. Ort und Zeit erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle.

### Unsere Geschäftsstelle:

Öffnungszeiten:  
Mo.- Fr. 10-16 Uhr  
Teutonenstr. 40  
53175 Bonn-Plittersdorf  
Tel. (0228) 550099-33  
Email: [info@postsportvereinbonn.de](mailto:info@postsportvereinbonn.de)

## Integrative Kurse - Sport mit Flüchtlingen

### Fußball

FFB 2 **Fr. 15:30 Uhr**  
FFB 3 **So. 14:00 Uhr** Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium

### Fitness + Boxen

FFL 1 **Mo. 20:00 Uhr** Turnhalle Schieffelingsweg

### Basketball

BF 1 **Fr. 20:00 - 22:00 Uhr** Bertolt Brecht-Halle

### Schwimmen Interkulturell – Kurse exklusiv für Frauen

Die Kurse finden derzeit im Lehrschwimmbekken der Rheinschule in Endenich statt. Das Angebot wird nach den Sommerferien fortgeführt.

Weitere Schwimmkurse für Flüchtlinge finden in der Rheinschule in Endenich statt. (s. Vorderseite)

An den oben genannten Angeboten sind **nicht nur ausschließlich** Flüchtlinge teilnahmeberechtigt, es ist selbstverständlich jeder willkommen!

Diese und viele weitere Angebote sowie alle Informationen dazu finden sie auch im Internet:

[www.postsportvereinbonn.de](http://www.postsportvereinbonn.de)  
[www.kanu-postsvbonn.de](http://www.kanu-postsvbonn.de)  
[www.tennispostsportvereinbonn.de](http://www.tennispostsportvereinbonn.de)

### Der Post-SV führt Kurse in offenen Ganztagschulen durch:

Ballsportarten, Kindertanzen/-turnen, Selbstverteidigung u.a  
Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle melden!



## Sportangebote September 2017 - Dezember 2017



### Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene

### Aquafitness

### Fitness und Gesundheitssport

### Kinderturnen

### Kooperation Sportverein u. Kindertageseinrichtung

### Inklusion im Sportverein

### Sport mit Flüchtlingen

### Selbstverteidigung

### Sport Interkulturell

### Sport in der OGS

### Sportschießen

### Badminton

### Basketball

### Tanzen

### Kanu